

## 七月四日講義の感想を読んで

皆様の感想を一人残らず拝読いたしました。次の授業や他の場で活かせたらと、思いついたことを書き出しながら読み進めていくうちに「もっと話したいな」「深め合うために対話がしたいな」という想いが沸々と湧いてきました。一人一人と直接お話しすることは叶いませんが、感想への返事に代えて、少しでもお話しさせていたいただきたいと思えます。

大学生活は、難しい勉強やアルバイトに毎日忙しくされていて、遊ぶ時間やゆっくりする暇をなかなか持てないかもしれません。そんな時は思い切って「何もしない休日」を設定したり、ほんの数時間でも「やらねばならないことをいったん忘れてしまう」時間を設けてみたり、目の前のことは置いておき、好きなことだけをする時間を作ってみてはいかがでしょう。あるいは何もせず、勉強も仕事もスマホも手放して、何も考えずただのんびりするだけでも構いません。そうすることで集中力が充電され、仕事や勉強の効率が上がったりするものです。どんなに忙しい人であっても、食事やトイレに行く暇はもちろん、短時間であったとしても寝る暇があります。それは必要だから、どんなに忙しくても最初から差し引くため、その「暇」を確保できるわけです。貯金は、小遣いや給料から先に引くことがコツだったりしますよね。

毎日、日付が変わるたびに「86400秒」が自分の口座に振り込まれるわけです。忙しいことを言い訳にしてしまう前に、ゆったりする時間や本来使いたい時間を、先に天引きしてみると意外に何とかなるものです。「これもやらな」と「あれもやらな」と「そのような状態が忙しい原因かもしれません。必要なことを、思い切って一度すべて手放してしまい、それからもう一度組み合わせてみる。そうすることで、複雑なバズルがはまり、それまでは見えなかった隙間が生じたりします。「どうやってそんなにたたくさんのことをこなしているの?」と思えるような人は、時間のパズルをはめ込むのが上手なのだと思えます。また、嫌なことは嫌、断りたい時は断る、はっきりと「ノー」と言えることも大切です。断れないと、自分の時間はどんどん圧迫されてしまいますから。

閃きやアイデアを行動に移すことを、多くの方が実践してみようと思っていたらよいように嬉しく思います。しかし、実際に行動を起こそうとすると、緊張したり、ハードルの高さに躊躇うこともあるでしょう。そんな時には、少しずつで構わないので「小さな一歩」を踏み出す勇気を持ってください。一歩踏み出せば二歩目が軽くなりますし、踏み出すことが癖になっていけばこっちのもの。今でこそ、私は何でも楽しめる性格だと周りから思われることが多いですが、元はどちらかといえば「緊張するから嫌

だ」「大変そうだからチャレンジしたくない」と考える人間でした。人との出会いがきっかけで「どうせなら楽しくやろう」と決意し、意識し続けることでやがて習慣になり、気づけば今の性格になっていた、という具合です。

最後に、モノの豊かさについて。これは今に満足して何もしないということではなく、自身が満たされているからこそ他者に目を向けることができ、困っている人を助けることもできるといえることです。今の日本でさえゼロではない餓死者を無くすため、何かできるかもしれません。溺れている人を溺れている自分が助けられないように、自分が満たされていないと相手を満たせません。一人一人が満たされていることに気がつけば、大きなことはできなくとも、身近な人にできることはあるはずです。一人一人が満たされ、身近な人を満たす為に行動できれば、それだけで皆が幸せになれると思えます。自分が満たされ、外へ目を向けて他者を満たそうとすることで、自分のココロはどんどん満たされていく。素敵なサイクルですね。

取り留めのない話になってしまいましたが、こうして皆様とご縁をいただけたことを心より嬉しく思い、大変感謝しております。ありがとうございます。どうか皆様の人生が、いつまでも幸せでありますように。